

豊かな心と確かな実践力を育む授業づくりの工夫

－ 第6学年「くふうしよう おいしい食事」の実践を通して －

今治・越智支部

1 研究の視点

- (1) 児童が見通しをもって主体的に学習に取り組める学習過程の工夫
- (2) 教え合い、話し合い、考えを深め学び合う言語活動の工夫

2 実践事例

- (1) 題材名 くふうしよう おいしい食事 ～まかせて！今日の晩ご飯～
- (2) 目標

- 日常とっている食事に関心をもち、食事の役割を考えて、食事を大切にしようとする。
- 家族が喜ぶ1食分の献立を、栄養のバランスを考えながら自分なりに工夫して立てる。
- 身近な食品を用いて調理計画を立て、簡単なおかずを作ることができる。
- 1食分の献立の立て方、材料や目的に応じた調理の仕方、食事の役割や大切さ、食事のマナーについて理解する。

(3) 題材設定の理由

- 本学級の児童（男子13名、女子14名、交流児童1名の計28名）は、家庭科の学習に意欲的に取り組んでいる。これまで、ゆでたり、いためたりする加熱操作を段階的に学習することで、調理の基礎的・基本的な知識や技能を身に付けてきた。事前のアンケート調査でも、多くの児童が学校で習得したことを家庭で工夫しながら実践しており、調理のよさや作る楽しさを実感し、もっとできることを増やしたいと考えていた。その一方で、被服製作や調理に関しては、生活経験の少なさから苦手意識をもつ児童も数名いる。1学期に行った調理実習においても、調理が得意な児童に任せきりになりがちで、材料の洗い方や切り方、片付けの仕方等の調理技能の個人差は大きいと言える。「献立を考える時に気を付けること」について、ほとんどの児童が「栄養のバランスを考える」と答えている。3つの食品群などの基礎的・基本的な知識を理解しており、多くの児童がそれを生活に生かそうとしていることが分かる。しかし、栄養のバランスの大切さに気付いてはいるが、実践には結び付いていない児童も数名いる。
- 本題材は、内容B（2）栄養を考えた食事「ウ 1食分の献立を考えること」を柱として設定しており、日常の食生活に必要な基礎的・基本的な知識や調理技能を生かして、家族の一員として楽しい食事を工夫しようとする態度を育てるものである。具体的には、米飯とみそ汁を中心とした1食分の献立を立て、家族に喜んでもらえるおかずを考えて調理できるようにすること、栄養的にバランスのよい1食分の食事作りを通して、調和のとれた食事のとり方が分かるようにし、見通しをもって手順よく調理を進めることができるようにすること、及び日常生活でそれを活用する力を育てることをねらっている。すなわち、小学校の調理実践のまとめと言える。
今後、自分や家族の食事作りに関わる機会が増えてくる児童にとって、食生活の現状を振り返り、料理の基礎的な知識や献立の立て方を身に付けておくことは、家族の健康や自分の成長、健康を管理する上で必要なことである。また、この学習経験を通して、一人一人に調理への自信や、自分のことを考えてくれている家族への感謝の気持ちをもたせることができる。さらに、「家族と楽しく食事をしよう」「家族のためにできることをしたい」という、食を通じた家族への思いやりの心を育むことができる題材でもあると考える。
- 指導に当たっては、「家族の役に立ちたい」という児童の思いを基に学習過程を工夫するようにする。

第1次では、バランスのよい献立の立て方について学ぶ。まず、献立の立て方の学習では、自分の好きな献立を考えた上で、給食の献立と比べる活動を行う。児童の気付きを交流したり、栄養教諭や家族が献立を立てる時に気を付けていることを調べたりすることで、献立を立てる際には、栄養のバランスはもちろん、色どりや味のバランス、一緒に食事をする人の好みを考えることも大切であることに気付かせる。次に、今回の調理実習の中心食材となるじゃがいもを使ったおかずについて調べる。じゃがいもを取り上げたのは、一年を通してどの家庭でも手に入りやすく、調理のバリエーションも豊富で、児童が家庭で調理実践しやすい食材だからである。児童の

調理経験はそれほど多くないため、家の人に聞いたり、給食の献立を参考にしたり、インターネットで検索したりして、じゃがいもを使ったおかずにはどんなものがあるか調べさせる。そして、じゃがいもを使ったおかずを含む、1食分の献立作りに取り組みさせる。その際、じゃがいもを使ったおかずは、後で調理実習することから、生肉は使えないことや揚げ物にはしないこと、また、家庭で実践しやすいように、冷蔵庫によくある食材を中心に組み合わせること、1時間以内のできるものであることを指導してから選ばせるようにする。その上で、じゃがいもを使ったおかずとご飯、みそ汁に合うおかずをもう一品付け足して、家族が喜ぶ献立を立てさせる。その後、友達同士で相互交流する場をもち、調和のとれた献立になるようにアドバイスをし合う。

第2次では、じゃがいもを使ったおかずの調理実習を行う。第1次で計画したじゃがいも料理を一人一品調理するようにし、家庭実践への自信をもたせたい。実習に際しては、似たような調理法の児童を同一グループとし、グループ全員の作業手順や作業工程を明確にしておくことで、互いにアドバイスし合えるようにしておく。

第3次は、家族と楽しく食事をする方法を学習する。家族に喜んでもらうためには、献立以外にも、場を工夫したりマナーを守ったりするなど、様々な工夫ができることに気付かせ、家庭での実践につなげる。最後に振り返りを行い、食事の役割や大切さに気付かせるとともに、自分のことを考えてくれている家族への感謝の気持ちや、家族のためにできることをしていきたいという意欲を高めていきたい。

(4) 指導と評価の計画 (全 12 時間)

次	時	学習活動	評価規準・評価方法			
			関心・意欲・態度	創意工夫	技能	知識・理解
1	4 (轉)	バランスのよい献立を考えよう 献立の立て方を知る。 じゃがいもを使ったおかずを調べる。 じゃがいもを使った献立を考える。 献立を見直し、手直しをする。	毎日の食事のとり方に関心をもち、家族が喜ぶ1食分の献立を、栄養のバランスを考えて立てようとしている。 (観察・ワークシート)	栄養のバランスを考えて、ご飯とみそ汁を中心とした1食分の献立を立てたり、自分なりに工夫したりしている。 (ワークシート)		栄養のバランスを考えた1食分の献立の立て方について理解している。 (ワークシート・テスト)
2	6	じゃがいもを使ったおかずを作ろう 調理実習計画を立てる。 じゃがいもの扱い方を知る。 調理実習をする。	身近な食品を使っておかずを作ろうとしている。 (観察・ワークシート)	材料や目的に応じたゆで方やいため方について考えたり、自分なりに工夫したりしている。 (観察・ワークシート)	材料や目的に応じたゆで方やいため方ができる。 (観察・調理品)	
3	2	家族と楽しく食事をしよう 食事の役割、食事を楽しむ工夫やマナーについて考える。 ※ 家庭実践 家庭での実践を発表し、学習を振り返る。	食事の役割を考え、食事を大切にしようとしている。 (ワークシート)	楽しく食事することについて考えたり、自分なりに工夫したりしている。 (ワークシート)		食事の役割や大切さについて理解している。 (ワークシート) 楽しく食事をするためのマナーについて理解している。 (テスト)

(5) 本時の指導 (4/12)

ア ねらい

家族に喜んでもらえるように、栄養のバランスを中心に、1食分の献立をよりよく工夫する。

イ 準備物

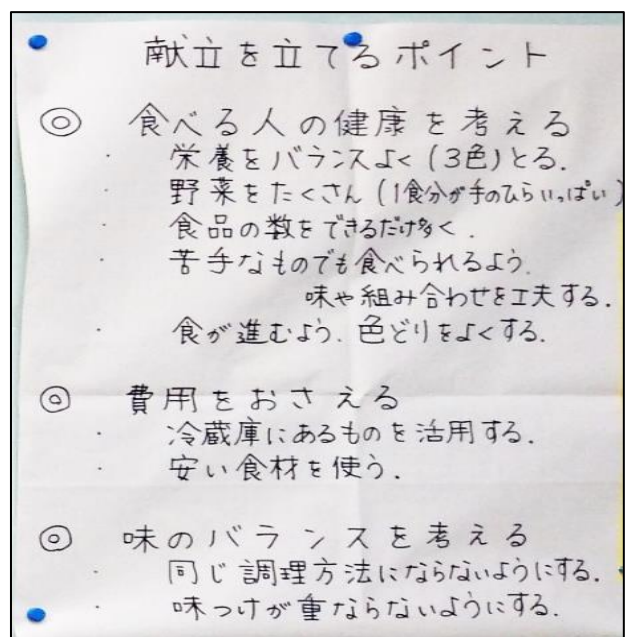
配膳図、ワークシート、付箋紙、話合いのマニュアル

まとめる	4 学習のまとめをする。 [5分]	<p>○ 今日の学習で印象に残ったことを発表しよう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ グループで話し合っって献立を見直したことで、より栄養のバランスのとれた献立を立てることができたのがうれしい。早く調理実習をして、家族のために作りたい。 ・ じゃがいも料理といってもいろいろな種類のものがあった。自分が考えた○○を試したら、次は□□さんの△△を作りたい。 	<p>○ 献立を考えたり、料理したりする楽しさを共有し、次の活動への意欲につなげる。</p>
------	-------------------	--	--

(6) 活動の実際

ア 児童が見通しをもって主体的に学習に取り組める学習過程の工夫

本題材の指導に当たっては、家族の役に立ちたいという児童の思いや願いを実現するために、「家族に喜んでもらえるよう、1食分の献立を立てて作ろう。題して『まかせて！今日の晩ご飯』という題材を通した学習課題を設定し、学習へのめあてや意欲をもたせるようにした。また、各家庭で献立を立てる際にどんなことに気を付けているかアンケートを取り、その結果からバランスのよい献立の立て方について学ぶことにした。自分たちが予想していた「栄養のバランス」や「味のバランス」だけでなく、「調理時間」や「費用」など、様々な面から家族のことを考えていたことを知り、感動しながらポイントをまとめていた(資料1)。さらに、感謝の気持ちから、自分で献立を立てられるようになりたいと学習意欲を高めていた。



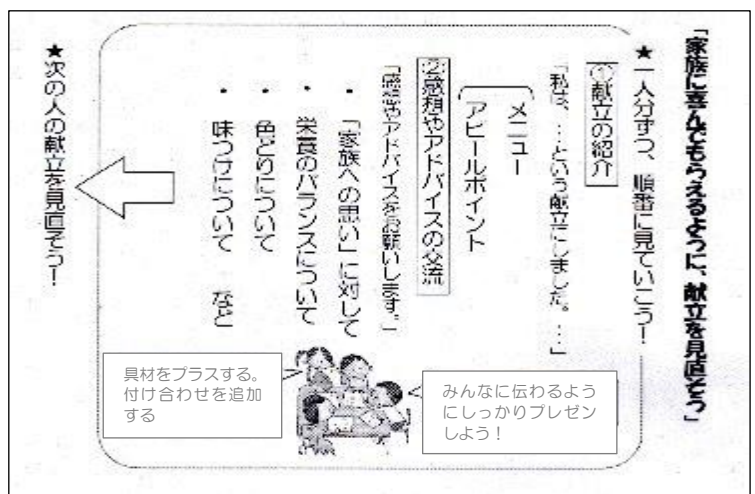
〈資料1 家族によるアンケート結果〉

イ 教え合い、話し合い、考えを深め学び合う言語活動の工夫

できるだけ児童の力で見直しが進められるように、次のような手立てをとった。

一つ目は、話し合いのマニュアルを用意し、グループでの話し合い活動がスムーズに進むようにしたり、見通しをもたせたりした(資料2)。このマニュアルがあったことで、意欲的に献立のよさを伝えたり、様々なポイントから改善策を考えたりすることができた。

二つ目は、ワークシートの工夫である(資料3)。まず、見直しの中心は献立の栄養バランスになるので、栄養のバランスが一目で分かるよう



〈資料2 話し合いのマニュアル〉

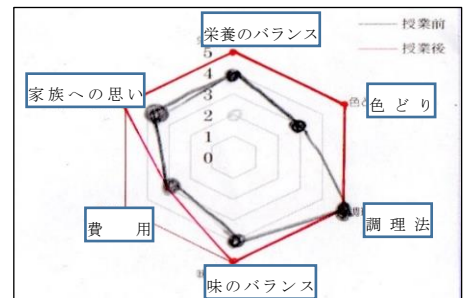
に、使われている食材を栄養グループごとの色別の付箋紙に書かせてワークシートに貼らせた。そして、グループ交流によってどのように献立を見直したかが分かるように、事前の付箋紙とは異なる

色の付箋紙を用意し、友達からのアドバイスを基に加えた食材は、その付箋紙に書かせて貼らせることにした。授業の前後でどう変わったかが視覚的に分かるので、評価の際にも役立った。また、児童が考えた献立を参考写真や絵で表し、色どりをイメージしやすくした。さらに、献立にどんな思いを込め、どんな工夫をしたかが分かるようにアピールポイントを書かせ、各自の思いが友達に伝わるようにした。生活経験がそれほどない児童も、ワークシートを見れば色のバランスや食材の数などが一目で分かるので、様々な視点から自分の考えをもつことができ、「どうすればよいか自分で考えることができた」「友達の役に立てた」と満足感を味わうとともに、自信や学習意欲を高めていた。他にも、自分で献立を考えた際に、「栄養のバランス」「色どり」「調理法」「味のバランス」「費用」「家族への思い」の6項目について5点満点で自己評価させたレーダーチャートも付けておいた（資料4）。献立を考えた児童が不安を感じていることに対してアドバイスをしようとする児童もおり、自分たちで話合いの質を高めることができた（写真1）。

食品の分類	おれにエスパーのれとに作る食品 米・パン・めん類・いも類・さとうなど	おれに作るおれとに作る食品 油・バター・マヨネーズなど	おれに作るおれとに作る食品 肉・魚・卵・豆類など	おれに作るおれとに作る食品 小豆・牛乳・乳製品・海草など	おれに作るおれとに作る食品 野菜・果物・きのこなど
主食	米		味そ とうふ	ワカメ	にんじん たまねぎ きのこ
副食	じゃがいも 片栗粉 さとう	バター	ちりめん	牛乳	パセリ かぼちゃ 大根(おろし)
デザート	マカロニ	マヨネーズ	ツナ 卵		トマト きゅうり にんじん レタス
飲み物					

今日のお勉強でわかったこと...
はくは、家族が好きな物を入れ喜んでもらうための献立にしました。全部の栄養が入るようにしたいけれど、野菜が少なく栄養バランスが悪かった。でも友達の見方で栄養バランスがよくなり家族が喜んでくれると思いました。

〈資料3 ワークシート〉

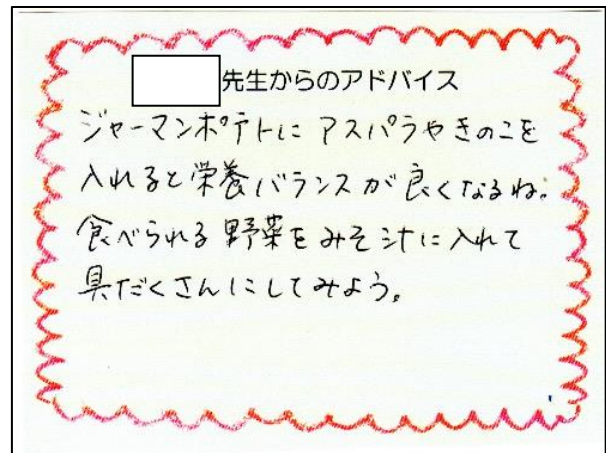
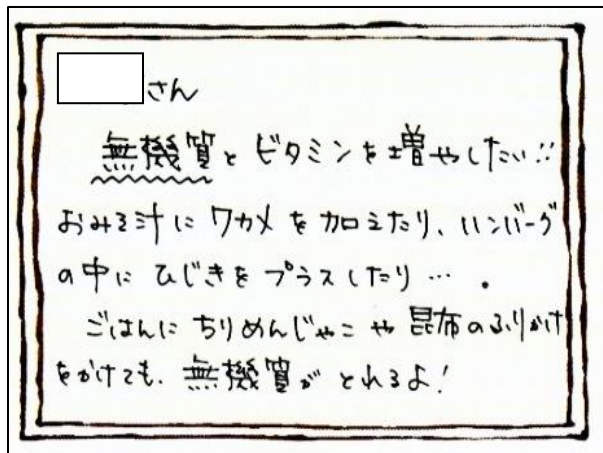


〈資料4 レーダーチャート〉



〈写真1 話合いの様子〉

三つ目は、教師からのアドバイスカードである（資料5）。児童が考えた献立は多様で、個人差が大きく、よりよい方法を見つけることが困難な場面が予想される。話合いがうまく進まない時には教師の支援が必要であるが、全ての児童に適切なタイミングで支援することは難しい。そこで、担任からのアドバイスカードや栄養教諭からのメッセージを用意し、より深い内容の話合いになるよう支援した。担任からは、どの視点から見直すとよいかを中心に、栄養教諭からは、どの料理にどんな食材を入れるとよりよくなるかを具体的に示すようにした。一人一人へのアドバイスカードは、「困った時のお助けカード」として、それぞれのワークシートをまとめたクリアファイルに入れておいた。自力解決できたグループも、話合い後にカードを見て、「こんな方法もあったのか」と考えを広げたり、「自分のアドバイスは間違いなかった」と自信を高めたりすることにつながった（資料6）。



〈資料5 担任と栄養教諭からのアドバイスカード〉

- 私は、自分で献立を立ててみて、栄養や費用、色どりのことを考えて献立を立てるのはとても難しかったです。自分の考えた献立は、自分ではよくできていると思ったけれど、友達の見解を聞いてみると、野菜があんまりないことや、色どりがよくなくて同じ色が多いなど、自分では気が付かなかったことがたくさんありました。家族の好きな物を考えるとたくさんあって、野菜をたくさん使うとなると費用がかかるなど、一つ考えるとまた新しい問題が出てきて大変でした。この学習を通して、毎日ご飯を作ってくれているお母さんは、大変な思いをしているんだと改めて思いました。
- 私は、今日の学習で、一人ですべてを考えるよりも、たくさんの人の意見を聞いて考える方がよりよい献立を立てることができるということに気が付きました。私はよく母に、「今日のごはん、何がいい?」と聞かれます。でも、めんどくさくて「何でもいい」と答えてしまいます。だから、今日の家庭科の授業で、たくさんの人の話や意見を聞いた方がよりよい献立になることが分かったので、今度からは色どりや栄養のバランスなどに気を付けて、返事をしたいと思います。

〈資料6 児童の感想〉

3 成果と課題

児童が見通しをもって主体的に学習に取り組めるように学習過程を工夫したことにより、児童は目的意識をもって学習に取り組み、家庭実践に生かすことができた。また、学習過程の中で、折に触れて家族の思いや苦勞、工夫に触れたことにより、「自分にできることは自分でしよう」「自分でできることをもっと増やそう」という児童の意識がより高まった。今後もさらに、児童がより家族のために自分ができることを増やしたいという思いを実践につなげられるように、児童のスキルを高めたり、意欲的に取り組める学習展開を考えたりしていきたい。

一人一人が考えた献立をグループで交流したり、全体で紹介したりする際には、栄養のバランス、色どり、味のバランス、調理法、費用、家族への思いの6つの視点を基に相互評価した。このことにより、献立作成の自信につながるとともに、様々な調理法を知り、自分で献立を立てたり、実際に調理したりする際のアレンジの仕方への理解につながっていた。できるだけ児童の力で見直しが進められるように様々な手立てをとったが、さらに効果的な方法はないか検討を重ねていきたい。